

साहित्यतिमय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

📅 पुणे 📅 वर्ष २२ 📅 अंक १८१ वा 📅 भारतीय सौर दिनांक ११ भाद्र. शके १९४८, बुधवार दि.०२ सप्टेंबर २०२६ 📅 पाने ४ 📅 मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

कानठळ्या बसवणाऱ्या डीजेविरुद्ध जनतेचा एल्गार!

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय 🌿 साहित्य

विजेच्या वाढत्या वापरा विरोधात आता सर्वसामान्य नागरिक रस्त्यावर उतरली असून दीदीच्या विरोधात आवाज जनता बुलंद करत आहे. डीजे चा कर्कश आवाज. सर्वसामान्य लोकांना आता नको आहे कोणतेही सार्वजनिक कार्यक्रम, उत्सव शांततेच्या निर्बंध मुक्त व वनी प्रदूषण मुक्त वातावरणात व्हायला पाहिजे,अशी जनतेची मागणी आहे.

लोकांना आता प्रदूषणाचे महत्त्व कळायला लागले आहे.

डीजेचा आवाज कर्कश आवाज कानठळ्या बसवणारा आवाज नकोसा झाला आहे. उशिरा का होईना लोकांना प्रदूषणाचे महत्त्व कळले आहे.पुण्यातील गुडलक चौक येथे आगामी गणेशोत्सवातील कर्णकर्कश आणि बेमर्याद डीजेच्या विरोधात शेकडो नागरिकांनी रस्त्यावर उतरून तीव्र आंदोलन केले. पुण्यातील आगामी गणेशोत्सवाच्या पार्श्वभूमीवर कर्णकर्कश डीजे आणि मोठ्या आवाजाच्या साऊंड सिस्टीममुळे होणाऱ्या ध्वनीप्रदूषणाविरोधात पुणेकर नागरिक थेट रस्त्यावर उतरले आहेत.

उच्च डेसिबलच्या डीजेमुळे ज्येष्ठ नागरिक, लहान मुले, आजारी व्यक्ती आणि विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर गंभीर परिणाम होत आहेत. डीजेच्या कर्कश आवाजामुळे व त्रासामुळे अनेक नागरिक विसर्जन मिरवणुकीच्या काळात शहरातून बाहेर जाणे पसंत करतात. प्रशासनाने नियमांची कठोर अंमलबजावणी करून डीजेवर पूर्ण बंदी घालावी, अशी नागरिकांची मागणी आहे. सार्वजनिक सण-उत्सव, लग्नकार्ये आणि मिरवणुकांमध्ये वाजणाऱ्या कानठळ्या बसवणाऱ्या डीजे आणि लेझर लाईट्सच्या वाढत्या त्रासाविरुद्ध सध्या जनतेमधून तीव्र संताप आणि एल्गार पुकारला जात आहे. वाढत्या ध्वनीप्रदूषणामुळे ज्येष्ठ नागरिक, लहान मुले आणि आजारी व्यक्तींच्या आरोग्याला मोठा धोका निर्माण झाला आहे.

विसर्जन मिरवणुकीत लावल्या जाणाऱ्या डीजेच्या मोठ्या आवाजामुळे ज्येष्ठ नागरिक, लहान मुले, गर्भवती महिला आणि रुग्णांना प्रचंड त्रास सहन करावा लागतो.घरांना हादरे बसतात. डीजेच्या भिंतींमुळे आणि अतिरेकी बेसमुळे परिसरातील घरांच्या खिडक्या-दरवाजे थरथरतात.

डीजेचा तीव्र आवाज आणि हृदयविकार यांचा थेट आणि अत्यंत गंभीर संबंध आहे. वैद्यकीय तज्ज्ञांच्या मते, डीजे किंवा डॉल्बी सिस्टीममधून निघणारा उच्च तीव्रतेचा आवाज आणि बेस मानवी शरीरासाठी, विशेषतः हृदयासाठी अत्यंत घातक ठरू शकतो.

अचानक येणाऱ्या मोठ्या आवाजामुळे शरीरात अ‍ॅड्रिनालाईन नावाचे स्ट्रेस हार्मोन वेगाने वाढते. यामुळे हृदयाचे ठोके अचानक खूप वाढतात.तीव्र आवाजामुळे शरीराच्या रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात. परिणामी, रक्तदाब अचानक वाढतो आणि हृदयावर प्रचंड ताण पडतो. तज्ज्ञांच्या मते, १०० ते १२० डेसिबलपेक्षा जास्त आवाजामुळे कानाची जी नस हृदयाशी जोडलेली असते, ती उत्तेजित होते. यामुळे हृदयाची गती अनियंत्रित होऊन हार्ट अ‍ॅटक किंवा कार्डियाक अरेस्ट येऊ शकतो.मोठ्या आवाजामुळे निर्माण होणाऱ्या मानसिक आणि शारीरिक ताणामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्ताच्या गाठी तयार होण्याचा धोका वाढतो.

४५ ते ५५ डेसिबल पर्यंतचा आवाज मानवी कानांसाठी आणि आरोग्यासाठी सामान्य मानला जातो. ८५ डेसिबलपेक्षा जास्त आवाज आरोग्याला हानी पोहोचवतो. लग्न किंवा मिरवणुकीत डीजेचा आवाज १०० ते १२० डेसिबल किंवा त्याहून अधिक असतो, जो थेट हृदयाचे ठोके बंद पाडण्यास कारणीभूत ठरू शकतो.

एकंदरीत, डीजेचा आवाज हा केवळ कानांचा त्रास नसून एक सायलेंट किलर आहे. त्यामुळे उत्सवाचा आनंद घेताना आरोग्याशी तडजोड न करणे हाच उत्तम उपाय आहे.

सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्णया नुसार शांतता क्षेत्र (हॉस्पिटल, न्यायालये, शैक्षणिक संस्था) यांच्या १०० मीटर परिसरात आवाजावर कडक निर्बंध आहेत.

ज्योतिर्मय 🌿 साहित्य

मागील शतकात सर्वधर्मीय परिषद शिकागो येथे झाली त्यावेळी ख्रिश्चन धर्माच्या पुढाकाराने भरवलेल्या त्या परिषदेत स्वामी विवेकानंद ह्यांनी बंधुंनो आणि भगिनींनो ही साद इतक्या नैसर्गिक भावाने घातली की लोकांना खूप आश्चर्य वाटले कारण, परस्पर सामंजस्य आणि सद्भाव भावना इतक्या कमी शब्दात आणि इतक्या हृदयाच्या आतून कधी त्यांनी ऐकल्या नव्हत्या. अर्थात हिंदुत्वाचा जो प्रवाह हजारो वर्षांपासून जगभर प्रवाहित झाला होता त्याचा तो नैसर्गिक आविष्कार होता. तो प्रवाह आमच्या ऋषी मुनींच्या अनेक वचनातून आलेला प्रवाह होता. एकं सत् विप्रःबहूदा वदन्ति! किंवा आकाशात्, पतितं तोयं, यंदा गच्छति सागरः, सर्व देव नमस्कारः केशवं प्रतिगच्छति! हाच तो प्रवाह होता आणि आहे.

त्या वेळी भारत देश पारतंत्र्यात होता. पण स्वामीजींच्या बोलण्यात कुठलाही न्यूसगंड नव्हता आणि आत्मविश्वास तसुभरही कमी नव्हता , हे आपण जे वाचत आलो आहोत , त्या भाषणाचे वर्णन ऐकले त्या वरून कळते.

प्रत्यक्ष स्वातंत्र्य लढ्यात भले स्वामीजी उतरले नव्हते पण त्यांच्या ऐतिहासिक कामगिरीने भारतात एक प्रचंड सकारात्मक लाट आणि स्वातंत्र्य आंदोलनाला नवीन ऊर्जा निर्माण झाली. स्वामीजी लवकर गेले पण एक कायमस्वरूपी प्रेरणा देऊन गेले. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाची स्थापना करणारे पूजनीय डॉक्टर ह्यांना स्वामीजी ह्यांच्या वैश्विक विचाराची आणि शिवरायांच्या शौर्याची प्रेरणा होती.

पूजनीय गुरुजी ह्यांनी अनेक वेळा संघाच्या कार्याची मांडणी करताना संघाच्या, हिंदुत्वाच्या वैश्विक दायित्वाचा उच्चार केला होता. त्यासाठी मागील संदर्भ इतिहासाचे ते देत असत हे त्यांच्या जुन्या बौद्धिक वर्गावरून सहज लक्षात येते. पूजनीय डॉक्टर, पूजनीय गुरुजी आणि पूजनीय बाळासाहेब तिघेही बंगालशी, तेथील सामाजिक जीवनाशी आणि रामकृष्ण मठाच्या कार्याशी अवगत होते. पूजनीय गुरुजी तर विवेकानंद ह्यांचे



गुरुबंधू अखंडानंद ह्यांचे शिष्यत्व पत्करून सन्यासी होण्याच्या मार्गावर होते.

संघाने गेल्या १०० वर्षात आपला प्रवास पूर्ण करताना अनेक विरोधाचे टप्पे पार पाडले. गेल्या काही वर्षांचा अपवाद वगळला तर संघ सातत्याने राजकीय सत्तेच्या रोषाला तोंड देत राहिला. स्वयंसेवक , कार्यकर्ते आणि समाज ह्यांच्या समोर संघाची प्रासंगिकता समजावून सांगताना संघाच्या द्रष्ट्या महापुरुषांनी वेळोवेळी हिंदू समाजाचे संघटन उभे केल्यानंतर आपल्याला संपूर्ण विश्वाच्या कल्याणाचे उद्दिष्टाकडे जायचे आहे पण त्यासाठी आधी आपले घर आपण नीट करू असे म्हटले आणि त्या दिशेने एक निर्दोष समाज निर्मितीसाठी निर्दोष संघटन उभे करू असे सांगितले.

अलीकडील काळात तपश्चर्येचे स्वाभाविक परिणाम म्हणून चमत्कार वाटावा असे वातावरण, सरकारी पातळीवर मिळणारी अनुकूलता, समाजातून मिळणारा सन्मान, वाढलेली प्रतिष्ठा ह्या मुळे अनेक लोक नव्याने हिंदुत्वाच्या विचाराकडे झुकायला लागले आहेत. अशा वेळी आपला अंतिम उद्देश हा मोक्षाकडे जाण्याचा आहे हे विसरून चमत्कारात अडकणाऱ्या तमाम योगी पुरुषांना म्हणजेच स्वयंसेवक, कार्यकर्ते आणि हिंदुत्वाचे आजचे तथाकथित भाष्यकार ह्यांना भानावर आणणारे संपूर्ण जगाला हिंदुत्वाचा योग्य निर्देश देणारे भाषण पूजनीय सरसंघचालक मोहन जी भागवत ह्यांनी काल अमेरिकेत केले आहे. मोक्षाची कल्पना भौतिक नसून

अध्यात्मिक आहे हे ही भौतिक सुखाच्या जागतिक राजधानीत त्यांनी स्पष्ट केले आहे.

त्यावर उलट सुलट प्रतिक्रिया आल्या आहेत. प्रामाणिक चिकित्सक अभ्यासकांनी त्याचे स्वागत केले आहे . काही घोर विरोधकांनी त्याला नाटकी , फसवे संबोधले आहे. नव हिंदुत्ववादी ह्याला अनुनयवादी म्हणत



आहेत.

पण जर बारकाईने आणि खोलात जाऊन विचार केला तर जागतिक राजकीय , धार्मिक आणि आर्थिक शक्तींच्या सर्व प्रकारच्या कट कारस्थानांचा वेध घेताना थेट त्यावर प्रहार न करता हिंदू विचार हा त्या पत्तीकडचा आहे ह्याची जाणीव करून देणारी मांडणी सरसंघचालकांनी केली आहे असे म्हटल्यास अतिशयोक्ती ठरणार नाही.

आपली आपली कर्मभूमी हीच आपली भूमी मानून त्याच्याशी एकनिष्ठ राहण्याचे आवाहन त्यांनी जमलेल्या सगळ्या हिंदू समाजाला केले आहे. त्याच बरोबर प्रत्येक देशाचे वैशिष्ट्य आहे तसेच भारताचे वैशिष्ट्य हे विविधतेत एकात्मता आहे हे सांगताना भारताने अद्वैत सिद्धांताचा केलेला पुरस्कार जणू त्यांनी आधुनिक

परिभाषेत मांडला आहे.

खरे तर पंडित दीनदयाळ जी ह्यांच्या निधनानंतर त्यांनी मांडलेला एकात्म मानव दर्शन हा समस्त विश्वाला गवसणी घालणारा विषय एका अर्थाने पुन्हा एकदा वैश्विक पटलावर मांडण्याचा ऐतिहासिक प्रयत्न पूजनीय सरसंघचालकांनी न्यूयॉर्क येथील कार्यक्रमात केला आहे हे समजून घेण्याची गरज आहे. त्यांच्या बोलण्यातून एका अर्थाने पसाघदानात जसे माउली आता विश्वात्मके देवो ही साद त्या ईश्वराला घालतात त्याचीच आठवण करून दिली गेली आहे. जो जे वांछील तो ते लाहो प्राणिजात ! ह्या कल्पनेतील सर्वज जीव मग त्यात माणूस अपरिहार्य पणे आहेच ही व्यापक भूमिका पूजनीय मोहनजी अधोरेखित करत आहेत.

देशाच्या अंतर्गत रामजन्मभूमी लढा, ३७० कलम, काश्मीरचा प्रश्न, मुस्लिम कडुरता, विस्तारवादी चर्च दृष्टिकोन आणि मनुष्याला मनुष्यत्वापासून दूर नेणारे असंस्कृतिक विचार ह्या बद्दलच्या भूमिका आणि न्यूयॉर्क

येथील भाषण ह्याची सरमिसळ करण्याची काहीही आवश्यकता नाही . स्वयंसेवक , कार्यकर्ते ह्यांचा सभ्रम वाढवणाऱ्या काही स्वतःला अती उजव्या, अती हिंदुत्ववादी समजणाऱ्यांनी आणि हिंदुत्वाचे अती राजकीयकरण करणाऱ्यांनी संयम आणि आक्रमण म्हणजे काय ह्याचे धडे गिरवण्याची पण गरज आहे. सगळे विषय सत्ता कारण आणि संघटनेच्या अभिनिवेशाचे नसतात.

मनुष्यत्व आणि विश्व कल्याण ह्याचा विचार करण्यासाठी जन्म घेतलेल्या समाजाचे जे प्रतिनिधी असतात त्यांना कसा विचार करायचा असतो ह्याचे भान असणारे संघाचे नेतृत्व आहे. त्याची वक्तव्ये संदर्भ सोडून मांडायचे, संदर्भ सोडून ऐकायचे राजकीय मंडळींनी त्याचे हवे ते अर्थ काढायचे आणि भाबड्या मंडळींनी अस्वस्थ होऊन जायचे हे थांबले पाहिजे.

संघ स्वयंसेवक , स्वतःला हिंदुत्व विचाराचे समजणारे आणि त्याचे राजकीय प्रगटन करणारे ह्यांच्या कडून

अधिक जबाबदार आणि परिपक्व भूमिकेची गरज आहे. ४६/५७ सालची फाळणी परिस्थिती, ४८ साली झालेले खोटे आरोप, त्यानंतर ७५ साली आलेली विनाकारण बंदी ह्या सगळ्या वेळेस संघाच्या शीर्ष नेतृत्वाने जी भूमिका घेतली त्याला संघस्वसेवक, कार्यकर्ते ह्यांनी निष्ठेने साथ दिली. म्हणून त्या संकटातून संघ बाहेर पडला. समाजाला सावरू शकला.

आज काळ बदलला आहे. मानवी संस्कृतीपुढे आणि अस्तित्वापुढे खूप आव्हाने उभी आहेत ह्या आव्हानांना तोंड देण्यासाठी जागतिक स्तरावर व्यासपीठ उभे राहवे लागेल. दुसऱ्या महायुद्धानंतर निर्माण झालेल्या युनो सारख्या, युनेस्को किंवा तत्सम संस्था मानवी हिताचे रक्षण करण्यात कुचकामी ठरल्या आहेत. अशावेळी पूजनीय सरसंघचालकांनी एक व्यापक भूमिका जगासमोर मांडली आहे. सर्व जागतिक सत्तांनी त्याचा नीट विचार केला तर कदाचित पुढच्या शतकात होणारा विनाश टळेल. अन्यथा मानवी जीवन मूल्ये नष्ट होऊन पृथ्वीचा विनाश अटळ आहे.

भारताच्या ऋषी मुनींनी वसुधैव कुटुंबकम् ! ही भूमिका मांडली होती ती जगाला पुन्हा सांगण्याची गरज आहे कारण बळी तो कान पिळी ! सरव्हिव्हाल ऑफ द फिट्टेस्ट ! ह्या घातक विचाराने जगात अनेक समस्या निर्माण झाल्या आहेत. त्याला सर्वे भवन्तु सुखीनः ! हा विचारच तारू शकतो आणि हा विचार जगात दृढ होण्यासाठी भारतात हिंदू संघटन आणि भारत बलशाली होणे ही पण अपरिहार्य गरज आहे.

पूजनीय सरसंघचालक ह्यांच्या बोलण्यातून संघाचे पुढच्या १०० वर्षांचे कार्य जणू अधोरेखित झाले आहे ह्यात कुठेही यू टर्न नसून निवडलेल्या ध्येय मार्गाला अधिक प्रशस्त करण्याचा प्रयत्न आहे. हा ध्येयमार्ग १९२५ साली जेव्हा कंटकाकीर्ण होता तेव्हाढाच आज आहे. त्यावेळी अनेकांना डॉक्टर समजले नाही .पूजनीय गुरुजी कळले नाहीत. आज निदान पूजनीय मोहनजी ह्यांना समजावून घेऊ. तूर्त इतकेच.

शिरीष पै मराठी साहित्यात उमटलेला हायकूचा सुंदर ठसा

ज्योतिर्मय 🌿 साहित्य

मराठी साहित्याच्या समृद्धत अनेक साहित्यिकांनी आपल्या प्रतिभेचा ठसा उमटवला आहे .काहीनी कविता लिहिल्या, काहीनी कादंबऱ्या, काहीनी कथा, तर काहीनी आपल्या लेखणीतून नवे नवे साहित्यप्रकार मराठी वाचकांपर्यंत पोहोचवले. शिरीष पै हे अशाच वैशिष्ट्यपूर्ण साहित्यिकांपैकी एक महत्त्वाचे नाव.

शिरीष पै यांचा जन्म १५ नोव्हेंबर १९२९ रोजी झाला. त्या ज्येष्ठ साहित्यिक, पत्रकार आणि महाराष्ट्रच्या सांस्कृतिक विश्वातील प्रभावी व्यक्तिमत्त्व आचार्य प्र. के. अत्रे यांच्या कन्या होत्या.

अर्थातच साहित्याचा वारसा त्यांना घरातूनच मिळाला,मात्र आपल्या स्वतंत्र प्रतिभेने त्यांनी मराठी साहित्यात स्वतःचे वेगळे स्थान निर्माण केले.

कविता, ललितलेखन, पत्रकारिता आणि अनुवाद अशा विविध क्षेत्रांत त्यांनी मुशाफिरी केली.

त्यांच्या लेखनात जीवनाकडे पाहण्याची संवेदनशील दृष्टी होती. निसर्गातील एखादे छोटेसे दृश्य, मनातील एखादी सूक्ष्म भावना किंवा दैनंदिन जीवनातील एखादा क्षण त्या अत्यंत कमी शब्दांत प्रभावीपणे व्यक्त करीत.

शिरीष पै यांचे सर्वात मोठे साहित्यिक योगदान म्हणजे हायकू .या जपानी काव्यप्रकाराला मराठी वाचकांमध्ये लोकप्रिय करून देणे.

हायकू म्हणजे शब्दांची काटकसर करत काहीच ओळींत एखादा अनुभव, विचार किंवा भावना प्रगट करण्याची कला. आकाराने लहान, पण आशयाने मोठे हे हायकूचे वैशिष्ट्य.

शिरीष पै यांनी या काव्यप्रकाराकडे केवळ एक परदेशी साहित्यप्रकार म्हणून पाहिले नाही, तर त्यातील सौंदर्य मराठी भाषेच्या संवेदनशीलतेशी जोडले. त्यांच्या प्रयत्नांमुळे मराठीतील अनेक वाचक आणि कवींना हायकू या काव्यप्रकाराची ओळख झाली.

त्यांच्या हायकूमध्ये निसर्ग, ऋतू, माणसाचे मन,



प्रेम, एकटेपण, आनंद आणि जीवनातील क्षणभंगुरता यांचे दर्शन घडते. शिरीष पै यांच्या लेखनाचे वैशिष्ट्य म्हणजे साधेपणा आणि सूक्ष्मता.

मोठ मोठे शब्द वापरून मोठा विचार मांडण्यापेक्षा छोट्या शब्दांत मोठा अर्थ निर्माण करण्याची त्यांची हातोटी होती. त्यांच्या लेखणीतून आलेला प्रत्येक अनुभव वाचकाला स्वतःच्या आयुष्याशी जोडून पाहता येतो.

साहित्य हे केवळ मनोरंजन नसून ते माणसाला स्वतःकडे पाहायला शिकवते, खरं जीवन जगायला शिकविते अशी त्यांच्या लेखनाची भावना होती. महाराष्ट्राचे प्रसिद्ध श्रेष्ठ व ज्येष्ठ साहित्यिक आचार्य अत्रे यांची कन्या म्हणून त्यांची ओळख निश्चितच मोठी होती, पण शिरीष पै यांनी केवळ त्या ओळखीवर समाधान मानले नाही.

‘अत्रे यांची कन्या’ या परिचयापलीकडे जाऊन ‘शिरीष पै’ हे स्वतंत्र साहित्यिक नाव त्यांनी निर्माण केले.

त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वात वडिलांकडून आलेली साहित्याची समृद्ध पंपरा आणि स्वतःची संवेदनशील, स्वतंत्र लेखनदृष्टी यांचा सुंदर संगम दिसतो.

२ सप्टेंबर २०१७ रोजी शिरीष पै यांचे निधन झाले. आज त्यांच्या स्मृतिदिनी त्यांच्या साहित्यिक योगदानाचे स्मरण करताना एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवते शब्दांची संख्या मोठी असण्यापेक्षा त्या शब्दांमध्ये सामावलेली भावना मोठी असते.

हायकूमसारख्या छोट्या काव्यरचनेतूनही जीवनाचे मोठे तत्त्वज्ञान सांगता येते, हे शिरीष पै यांनी आपल्या लेखणीतून दाखवून दिले. त्यांचे साहित्य आजही मराठी वाचकांना निसर्गाकडे, जीवनाकडे

आणि स्वतःच्या मनाकडे नव्या नजरेने पाहायला शिकवते.

शब्द थोडे असले, तरी भावना मोठी असू शकते कविता छोटी असली, तरी तिचा अर्थ मनात दीर्घकाळ राहू शकतो आणि एखाद्या साहित्यिकाचा देह काळाच्या पडद्याआड गेला, तरी त्याचे शब्द मात्र पिढ्यातून पिढ्या जिवंत राहतात. त्यांनी अनेक हायकू लिहिले त्यापैकी काही खूप प्रसिद्ध उदाहरण म्हणून एकांचे रसग्रहण करून पाहू या. तो हायकू पुढील प्रमाणे आहे.

नको रे धरूस चिमटीत फुलपाखराचं नाजूक अंग दुखतोय, पंखावरला रां.

या छोट्याशा हायकूमध्ये शिरीष पै यांनी फ

संवेदनशीलतेचा फार मोठा संदेश दिला आहे.

पहिल्या ओळीत “नको रे धरूस चिमटीत” असे म्हणताना जणू एखाद्या लहान मुलाला फुलपाखरू पकडण्यापासून त्या थांबवत आहेत, पण पुढच्या ओळी वाचल्यावर हा केवळ फुलपाखराचा विषय राहत नाही.

“फुलपाखराचं नाजूक अंग” या शब्दांतून त्याची कोमलता, सौंदर्य आणि असहायता जाणवते.

आणि शेवटची ओळ “दुखतोय पंखावरला रां.” ही या हायकूची खरी ताकद आहे.

फुलपाखराच्या पंखावरील रां दिसायला सुंदर आहे, पण त्या सौंदर्यामागेही एक जीव आहे, वेदना आहेत, हे कवयित्री जाणवून देतात. सौंदर्याचा आनंद घेताना त्याला इजा होऊ नये, अशी करुण आणि हळवी जाणीव या तीन ओळींतून व्यक्त होते.

याचा अर्थ फक्त फुलपाखरापुरता मर्यादित नाही. निसर्गातील प्रत्येक सजीवाबद्दल माणसाने प्रेम, करुण आणि जपपूक बाळगावी, असा अतिशय व्यापक असा संदेश यात आहे.

हायकूची खासियतच अशी की शब्द कमी, पण अर्थाचा विस्तार मोठा. शिरीष पै यांनी मराठीमध्ये हायकूला प्रतिष्ठा मिळवून दिली, याचे हे उत्कृष्ट उदाहरण होय.

या हायकूचा सर्वात सुंदर संदेश एका वाक्यात सांगायचा तर “सौंदर्य जिकायचे नसते; ते जपायचे असते.”

अश्या या विलक्षण प्रतिभेची देण लाभलेल्या शिरीष पै यांना त्यांच्या ०९ व्या स्मृतीदिना निमित्ताने त्यांना विनम्र अभिवादन!



गिरीश खं. वसेकर
नांदेड सिटी, सिंहाड रोड,
पुणे ९४२२६५९४००

याचा अर्थ फक्त फुलपाखरापुरता मर्यादित नाही. निसर्गातील प्रत्येक सजीवाबद्दल माणसाने प्रेम, करुण आणि जपपूक बाळगावी, असा अतिशय व्यापक असा संदेश यात आहे.



जात्यावरच्या ओव्या.....

आज दमले दमले
घेते पायावर पाणी
हात देवाला जोडते
मागते आबादाणी ॥८२४॥

आज दमले दमले
नको बोलू सयेबाई
घर करते जवळ
मला सदाचीच घाई ॥८२५॥

©® सौ. मनोरमा बोरडे
छत्रपती संभाजी नगर
मो. 70207 33758

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ६९

ज्योतिर्मय साहित्य

पण भगवंत प्राप्तीसाठी निर्मळ, शुद्ध अंतःकरणाची गरज असते. जी माणसे अनाचाराने म्हणजे अनीतीने वागतात, दुसऱ्यांचा द्वेष किंवा मत्सर करतात, अशांना भगवंत कसा प्राप्त होईल ? स्वच्छ पाण्यातच प्रतिबिंब दिसते. तसेच मनही शुद्ध, स्वच्छ हवे. अनीती, मत्सर, हेवेदावे हा मनातील गाळ आहे. तो काढून टाकायला हवा. अनीती आणि अनाचाराने वागणारी माणसे कितीही शक्तिमान आणि बलवान असली तरी शेवटी त्यांचा विनाश अटळ असतो. रावण दुराचारी होता. शक्तिमान आणि विद्वान होता. पण त्याचा नाश झाला. तो स्वतः, त्याची मुले यांचा नाश झाला. अनीतीने वागणारे कौरव युद्धात मारले गेले आणि त्यांचे राज्यही नष्ट झाले. आपण जसे वागतो, तेच कर्माच्या सिद्धांतानुसार आपल्याकडे परत येते. हेवा किंवा मत्सर केल्याने दुसऱ्याचे फारसे नुकसान होणार नाही. पण हे दोष आपल्यालाच आतून संपवतात. द्वेष केला तर द्वेषच वाटायला येईल. प्रेम दिले तर प्रेम परत मिळेल. म्हणून अनीतीने वागणे, दुसऱ्यांचा द्वेष करणे यासारख्या गोष्टींचा त्याग करायला हवा.

या गोष्टी परमार्थातील अडथळा आहेत. त्यांचा त्याग विवेकाने म्हणजे विचारपूर्वक करावा. मला इतरांनी माझ्याशी जसे वागायला हवे असे वाटते, तसेच मी इतरांशी वागायला हवे. मला कोणी खोटे बोललेले



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

आवडत नाही, कोणी माझा द्वेष केला तर मला आवडत नाही. मग मीही इतरांशी तसेच वागायला हवे, नाही का ? मागील

एका मनाच्या श्लोकात समर्थ म्हणतात, “ विचारे बरे अंतरा बोधवीजे । मना सज्जना राघवी वस्ती कीजे. “ असा विचारपूर्वक मनाला बोध करून, संयम, विवेक आणि वैराग्य यांची कास धरून वाटचाल केली तर भगवंत दूर नाही. त्यासाठी पहाटेच्या वेळी भगवंताचे चिंतन करावे आणि पुढेही दिवसभर आपली कामे करतांना त्याचे विस्मरण होऊ देऊ नये.

स्वसंवाद :

१. मी क्षणिक सुख

शोधतो की चिरंतन आनंद ?

२. माझ्याकडून नकळत

का होईना पण कोणाचा हेवा

(मत्सर) किंवा द्वेष घडतो का ?

३. “इतरांनी माझ्याशी

जसे वागावे असे मला वाटते, तसेच मी इतरांशी वागतो का ? “

४. पहाटे उठल्यानंतर मी प्रथम श्रीरामाच्या रूपगुणांचे चिंतन

करतो का ? (क्रमशः)

नाम हे सत्स्वरूप आहे

पलीकडे आणि सूक्ष्म असल्यामुळे त्याला उत्पत्ती आणि विनाश, वाढ आणि घट, देशकालनिमित्ताच्या मर्यादा, इत्यादि कोणतेही विकार नाहीत. नाम हे सत्स्वरूप आहे. नाम हे रूपापेक्षा व्यापक असते. व्यापक वस्तूचे क्षेत्र मोठे असल्याने तिच्यामध्ये शक्तीदेखील अधिक असते. जिच्यामध्ये शक्ती जास्त असते ती वस्तू अधिक स्वतंत्र असते. जी वस्तू अधिक स्वतंत्र असते तिला बंधने किंवा मर्यादा कमी असतात. म्हणून नाम हे रूपापेक्षा अधिक व्यापक, अधिक शक्तिमान, अधिक स्वतंत्र आणि अधिक बंधनरहित असते.

आपली ज्ञानक्रिया कशी चालते ते पाहू. आपण एका टेकडीवर उभे राहून सुटिसिँदर्य पाहिले. त्या पाहण्यात कोणकोणत्या क्रिया होतात पाहा. प्रथम डोळ्यांमधून प्रकाश-किरण आत गेली. बाह्य पदार्थाचे मनुष्याला ज्ञान व्हायला इंद्रिये हे पहिले साधन आहे.

इंद्रियांमधून आत आलेले संस्कार एकत्र करून मन त्यांना वस्तूस्वरूप देते. वस्तूस्वरूप तयार झाल्यावर, बुद्धी सारासार विचार करून त्या वस्तूचे यथार्थ ज्ञान आपल्याला करून देते. पण मनुष्याच्या बुद्धीचा व्यापार इथेच थांबत नाही. टेकडीवरून आजूबाजूला पाहता असताना झाडे, वेळी, घरे, बागा, माणसे, पक्षी, पाण्याचे तलाव इ. सर्व वस्तूंचे ज्ञान झाल्यावर पुन्हा त्यांचे एकीकरण होऊन, ‘ही

सृष्टीची शोभा आहे’ असे ज्ञान आपल्याला होते. म्हणजे अनेकांत एकत्व शोधणे हेच मानवी ज्ञानाचे लक्षण आहे. या जगामध्ये कितीतरी वैविध्य आढळते. नाना तऱ्हेचे दगड, नाना तऱ्हेचे किडे, नाना प्रकारचे पक्षी, प्राणी या सर्वांची नावे जरी भिन्न असली तरी त्या सर्वांमध्ये ‘असणेपणाचा’ गुण आहे; म्हणजे, सजीव प्राणी झाला तरी तो ‘आहे’, आणि निर्जीव वस्तू झाली तरी तीही ‘आहे’. एवढेच काय, पण आनंदालासुद्धा ‘आहेपणा’चा गुण आहे. या ‘असणेपणा’च्या गुणाला ‘नाम’ असे म्हणतात. यालाच ‘उँकार’ असे म्हणतात. ‘उँकारातून सर्व सृष्टी उगम पावली. उँकार हे परमात्म्याचेच स्वरूप आहे. अर्थात, नाम म्हणजे सत् होय. म्हणूनच नाम हे सृष्टीच्या आरंभी होते, ते सध्या आहेतच, आणि सृष्टीचा लय झाला तरी ते शिल्लक राहणारच. नाम म्हणजे ईश्वर होय. नामातून अनंत रूपे उत्पन्न होतात आणि अखेर त्यामध्येच ती लीन होतात. रूप हे नामाहून निराळे राहू शकत नाही. नाम हे रूपाला व्यापून पुन्हा शिल्लक उरते.

नाम हे शाश्वत आहे. ते पूर्वी टिकले, आता आहे, आणि आपण गेल्यावर ते राहणार आहे.



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

नाम हे रूपापेक्षा निश्चित श्रेष्ठ आहे; त्यामुळे रूपाचे ध्यान मनमध्ये आले नाही तरी नाम सोडू नये. पुढे रूप आपोआप येऊ लागेल. रूप हे जड आणि दृश्य असल्यामुळे उत्पत्ती, स्थिती आणि विनाश, वाढ होणे आणि घटणे, जागा व्यापणे आणि जागा बदलणे, कालमानाने फरक पडणे इत्यादि बंधने त्याला असतात; पण नाम हे दृश्याच्या



आहारात अंड्यांचे महत्त्व संपूर्ण पोषणाचा खजिना

ज्योतिर्मय साहित्य

अंडे हे “संपूर्ण अन्न” म्हणून ओळखले जाते. त्यामध्ये शरीराला आवश्यक असणारी अनेक महत्त्वाची पोषक तत्वे नैसर्गिक स्वरूपात असतात. योग्य प्रमाणात अंड्यांचा आहारात समावेश केल्यास लहान मुलांपासून ते वृद्धांपर्यंत सर्वांनाच त्याचा फायदा होऊ शकतो.

अंड्यांचे प्रमुख फायदे-

१. उच्च दर्जाची प्रथिने (प्रोटीन)- अंड्यात उत्कृष्ट दर्जाची प्रथिने असतात, जी स्नायू मजबूत करण्यास आणि शरीराच्या वाढीस मदत करतात.

२. मेंदूच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त अंड्यातील कोलीन हे पोषक तत्त्व स्मरणशक्ती, एकाग्रता आणि मेंदूच्या विकासासाठी महत्त्वाचे आहे.

३. डोळ्यांचे संरक्षण- अंड्यात ल्युटीन आणि झिएक्सॅन्थिन ही ॲंटीऑक्सिडंट्स असतात, जी डोळ्यांचे आरोग्य टिकवण्यास मदत करतात.

४. हाडे मजबूत ठेवते -

अंड्यात व्हिटॅमिन डी असल्यामुळे कॅल्शियमचे शोषण सुधारते आणि हाडे व

दात मजबूत राहतात.

५. हृदयाच्या आरोग्यासाठी- निरोगी व्यक्तींमध्ये माफक प्रमाणात (दररोज १ अंडे) अंड्यांचे सेवन बहुतेक वेळा सुरक्षित मानले जाते. मात्र हृदयविकार, उच्च कोलेस्टेरॉल किंवा इतर आजार असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

६. वजन नियंत्रणासाठी उपयुक्त- अंडे जास्त वेळ पोट भरल्याची भावना देते, त्यामुळे वारंवार भूक लागत नाही आणि वजन नियंत्रणात ठेवण्यास

मदत होऊ शकते.

७. रोगप्रतिकारशक्ती- वाढविण्यास मदत अंड्यातील व्हिटॅमिन , १२, सेलेनियम यांसारखी पोषक तत्वे शरीराची प्रतिकारशक्ती मजबूत करण्यास हातभार लावतात.

८. गर्भवती महिलांसाठी- फायदेशीर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य प्रमाणात अंड्यांचे सेवन केल्यास गर्भाच्या मेंदूच्या

विकासाला मदत होऊ शकते.

९. मुलांच्या वाढीसाठी उत्तम- वाढत्या वयातील मुलांच्या शारीरिक आणि बौद्धिक विकासासाठी अंडे हा उत्तम आहार आहे.

१०. अंडे कसे खावे?- उकडलेले, पोच किंवा कमी तेलात ऑम्लेट करून खाणे अधिक आरोग्यदायी ठरते. कच्चे अंडे खाणे टाळावे.

काही महत्त्वाच्या सूचना अंडी नेहमी ताजी आणि स्वच्छ वापरा.

पूर्णपणे शिजवून खा. ज्यांना अंड्याची ॲलर्जी आहे त्यांनी अंडे टाळावे.

मधुमेह, हृदयविकार किंवा उच्च कोलेस्टेरॉल असलेल्या व्यक्तींनी अंड्यांचे प्रमाण डॉक्टर किंवा आहारतज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार ठरवावे.

निष्कर्ष अंडे हे परवडणारे, पौष्टिक आणि दर्जेदार प्रथिनांचा उत्कृष्ट स्रोत आहे. संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आणि निरोगी जीवनशैलीसोबत योग्य प्रमाणात अंड्यांचे सेवन केल्यास उत्तम आरोग्य राखण्यास मदत होते.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

श्री लक्ष्मी व नरसिंह मंदिर निरा नरसिंगपूर



पुढे

नीरा नरसिंगपूर हे पुरातन तीर्थ आहे.

सुदर्शनमित्याभिहितं क्षेत्रं यद्वेदविद्धी/

तन्नाभिदेश भुगर्भे क्षेत्रराजो विराजते//

वेद व्यक्ती ज्या क्षेत्राला सुदर्शन क्षेत्र म्हणतात

ते पृथ्वीच्या नाभि स्थानी वसलेले क्षेत्र आहे.

♦ भगवान श्रीराम यांची भेट

भगवान श्रीराम यांनी रावण वधानंतर

तीर्थयात्रा करण्याचे ठरविले. महर्षी अगस्ती

यांनी त्यांना या संगमावर स्नान करू यात्रा

प्रारंभ करण्याचे सुचविले.

इथे महर्षी व्यासांनी काही काळ तप केले.

येथे श्री समर्थ रामदास स्वामी यांनी दोन

वेळेस भेट दिली होती.

♦ जगतगुरु संत श्री तुकाराम महाराज यांची

भेट

संत श्रेष्ठ तुकाराम महाराज यांनीही इथे भेट

दिल्याचा उल्लेख आहे. ते या तिर्थाचा उल्लेख

असा करतात

♦ गया तिची गोपाळपूर प्रयाग निरा

नरसिंगपूर

नीरा नरसिंगपूर हे पुरातन तीर्थस्थान व

तपोभूमी असल्याने इथे प्रसिद्ध वीस तीर्थ

आहेत. आपण या तीर्था विषयी जाणून घेऊ.

(क्रमशः)



ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः

ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः

ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



अपेक्षा

अपेक्षा चांगली आणि वाईटही, अपेक्षेसारखं झाले की खूप आनंद होतो पण अपेक्षे विरुद्ध झाले की आपण नर्वस होतो म्हणून अपेक्षा न करता काम करावे म्हणजे आपला हिरमोड होत नाही.

(हे माझे मत आहे पटले तर घ्यावे)



सुख दुःखाचे
तरंग माणसा-माणसाचे

वसंत कुलकर्णी,
छ.संभाजीनगर,
मो. 96730 67194

संतुलन : सर्व क्षेत्रात हवे

मित्रांनो घरी असो की बाहेर, नौकरी असो वा चाकरी तसेच कुटुंब असो की नातं तसेच प्रत्येक वयामधेही “संतुलन” म्हणजेच बॅलन्स आवश्यक आहे! तुम्ही म्हणाल त्यात काय नविन, आम्ही तर संतुलीत जीवन जगतोच की, पण मला इथं हे सांगायचे की गुणवत्तापूर्ण जीवन जगण्यासाठी संतुलन सर्व वयात सर्व गोष्टीत कामात, बोलण्यातसुद्धा दिसावे! दैनंदिन जीवनात एक “संतुलित मस्कूलोस्केटल सिस्टीम” माणसाला असांमान्य हालचालीच्या पॅटर्नमध्ये वाचविते ‘अती सर्वत्र वर्ज’याचा अर्थच असा आहे की, अती काही नकोच, तर ते संतुलीत कसे राहील हे पाहा. जेष्ठाना याचे फायदे व अर्थ माहित असतात. कारण नजर, दृष्टी कान व हातपाय संतुलन याचे संतुलन ठेवणे आवश्यक आहे. तसेच तुमचा मेंदू शरीर चांगल्या प्रकारे संवाद साधू शकतात वय वाढण्यासोबत आपण या संतुलनाकडे असे पाहत असतो की, “चल रहा है. चलता है.चलणे दो. “याचा अर्थ असा नाही की आपण यात सुधारणा करू शकत नाही,म्हणून बुद्धाबरोबरच तरुणाच्या कामगिरीतही सुधारणा होते. कारण संतुलन किंवा बॅलन्स ने सर्वत्र स्टॅबिलिटी व मोबिलिटीला आधार मिळेल. मित्रांनो म्हणून बोलतांना तोलून बोलणे, कामात, व्यवहारात कुठे कमी जास्त होऊ न देणे चालतांना, गाडी चालवताना झायकहरसारखे किंवा डोबारांची पोर दोरीवर जे संतुलन ठेवते. ही काही संतुलनाची उदाहरणे आपणास याचे महत्व पटवित असते बरोबर ना? तर स्वस्थ राहा मस्त राहा सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे वाचत राहा. सुप्रभात. आपला दिवस आनंदी जावो हिच गुरू चरणी प्रार्थना.

प्रभातपुष्प

षटकोळी माझी
संध्याराणी जयहिंद कोल्हे (काव्यसंध्या)
कळंब जि.धाराशिव मो. 87885 91371

वेळेचे महत्व

वेळेचे महत्व जाणूनी
सुयोग्य नियोजन करून
जीवनी यश मिळवावे
कष्ट,मेहनत,जीद्द
वापरून ही त्रिसुत्री
प्रगतीपथावर पुढे चलावे

कंटाळा,आळस हे
शत्रू आहेत यशाचे
स्वतःच जाणूनी घ्यावे
भविष्याचा विचार करून
सुयोग्य विचारासवे खरे
मेहनतीने यश मिळवावे

